

COURGE FARCIE AU FROMAGE

3 courges à gland moyennes
1/4 tasse d'eau
1/4 tasse de beurre
1 tasse de céleri en dés
1 tasse d'oignon haché
1 tasse de champignons tranchés
2 c. à table de persil haché
1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1 tasse de cheddar râpé

Couper les courges en demies (retirer les graines). Placer dans un plat à four, ajouter l'eau, couvrir et cuire à 350°F, environ 45 minutes. Sauter au beurre céleri et oignon, environ 5 minutes. Ajouter les champignons, sauter 2 ou 3 minutes de plus; ajouter persil, sel et poivre; en farcir les courges et continuer la cuisson jusqu'à ce quelles soient tendres (15 à 20 minutes). Parsemer de fromage et retourner au four, 5 minutes. 6 portions.

COURGE FARCIE AU BOEUF

3 courges à gland moyennes
1/4 tasse d'eau
2 c. à table de beurre
1/2 tasse d'oignon haché
1/2 tasse de céleri en dés
1 livre de boeuf haché
1 tasse de chapelure
1 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/2 c. à thé d'origan
1 c. à thé de sauce Worcestershire
1/4 tasse de raisins secs, hachés

Couper les courges en demies (retirer les graines). Placer dans un plat à four, ajouter l'eau, couvrir et cuire à 350°F, environ 45 minutes. Sauter au beurre oignon et céleri, environ 5 minutes; y saisir le boeuf et ajouter les autres ingrédients; en farcir les courges. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les courges soient tendres et la farce dorée, 15 à 20 minutes de plus. 6 portions.

Services consultatifs de l'alimentation
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA Publication 1140 1968

COURGE GLACÉE AU MIEL

2 courges à gland moyennes
Sel
Poivre
2 c. à table d'eau
1/4 tasse de beurre mou
1/3 tasse de miel

Trancher le dessus et le dessous des courges (pour enlever la pelure). Couper chaque courge en 3 anneaux (retirer les graines). Placer dans un plat à four graissé. Saler, poivrer, ajouter l'eau. Couvrir et cuire à 325°F, environ 50 minutes. Mêler beurre et miel, étendre sur les courges. Continuer la cuisson à découvert, en arrosant de temps à autre (environ 20 minutes). 6 portions.

PURÉE DE COURGE OU DE CITROUILLE

3 courges à gland moyennes ou
1/2 courge hubbard moyenne ou
1/2 citrouille moyenne
1/4 tasse de beurre
3/4 c. à thé de sel
Pincée de poivre

Couper courge ou citrouille (selon la grosseur) en demies, quartiers ou morceaux plus petits; retirer les graines. Placer dans un plat à four avec 2 c. à table d'eau, couvrir et cuire à 325°F jusqu'à ce que la pulpe soit tendre (environ 50 minutes); ou cuire à la vapeur, 20 à 30 minutes. Egoutter, retirer la pulpe (environ 3 tasses) et réduire en purée avec les autres ingrédients. Réchauffer. 6 portions.

CONFITURE À LA CITROUILLE

3 livres de citrouille en dés de 1/2 pouce (10 tasses)
3 livres de sucre
1 citron en quartiers, tranché mince
1/2 tasse d'eau

Dans une casserole, alterner des rangs de citrouille et de sucre; laisser reposer 30 minutes. Mijoter citron et eau jusqu'à ce qu'il soit tendre (15 à 20 minutes). Chauffer citrouille et sucre à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde. Amener à ébullition, cuire à découvert jusqu'à ce que le fruit soit transparent et le sirop épais (30 à 35 minutes ou 215°F au thermomètre à bonbon). Ajouter le citron, cuire 5 minutes. Verser dans des bocaux stérilisés et sceller. Quantité: 8 à 10 tasses.

MUFFINS À LA CITROUILLE

1 1/2 tasse de farine tout usage tamisée
2 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de cannelle
1/2 c. à thé de muscade
1/3 tasse de cassonade
1 oeuf
1/2 tasse de lait
1/4 tasse de beurre fondu
1/2 tasse de citrouille (en conserve ou cuite et en purée)

Tamiser les ingrédients secs, ajouter la cassonade. Mêler oeuf, lait, beurre et citrouille; ajouter en 1 fois aux ingrédients secs et mêler rapidement juste pour humecter. Remplir aux 2/3 les moules à muffins graissés. Cuire à 400°F jusqu'à ce que le dessus soit doré (20 à 25 minutes). Quantité: 1 douzaine de muffins moyens.

BISCUITS À LA CITROUILLE

1/2 tasse de gras
1 1/4 tasse de cassonade
2 oeufs
1 tasse de citrouille (en conserve ou cuite et en purée)
2 tasse de farine tout usage tamisée
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de muscade
1 c. à thé de cannelle
1 tasse de raisins secs, épépinés
1/2 tasse de noix hachées

Défaire gras et cassonade, incorporer les oeufs un à un. Ajouter la citrouille, mêler jusqu'à consistance lisse. Tamiser les ingrédients secs, ajouter raisins et noix. Incorporer à la préparation. Déposer par cuillerées à thé sur une plaque à biscuits graissée. Cuire à 375°F, 12 à 15 minutes. Quantité: environ 5 douzaines.

TARTE À LA CITROUILLE

3/4 tasse de cassonade
1/2 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de muscade
3/4 c. à thé de gingembre
1/2 c. à thé de cannelle
Pincée de clou moulu
Pincée de toute-épice
1 3/4 tasse de citrouille (en conserve ou cuite et en purée)
2 oeufs battus
1 1/2 tasse de lait chaud
1 abaisse de tarte de 9 pouces

Mêler cassonade, sel et épices. Ajouter citrouille et oeufs, battre jusqu'à consistance lisse, puis incorporer le lait. Verser dans l'abaisse, cuire à 450°F, 10 minutes; continuer la cuisson à 350°F jusqu'à ce que la préparation soit prise, 35 à 40 minutes. Refroidir.

TARTE CHIFFON À LA CITROUILLE

1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
1/2 tasse de cassonade
1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de cannelle
1/2 c. à thé de gingembre
1/2 c. à thé de muscade
1/8 c. à thé de clou moulu
1 1/4 tasse de citrouille (en conserve ou cuite et en purée)
3 jaunes d'oeufs
1/2 tasse de lait
3 blancs d'oeufs
1/4 c. à thé de crème de tartre
1/2 tasse de cassonade
1 croûte de tarte de 9 pouces

Mêler gélatine, 1/2 tasse de cassonade, sel, épices. Incorporer citrouille, jaunes et lait. Amener à ébullition (à feu moyen) en brassant constamment. Réfrigérer jusqu'à consistance légèrement épaissie, en brassant de temps à autre. Fouetter blancs d'oeufs et crème de tartre jusqu'à ce qu'ils soient fermes mais non secs. Ajouter graduellement la cassonade, fouetter jusqu'à ce que la meringue soit ferme et lustrée. Incorporer à la citrouille. Verser dans la croûte et laisser prendre au réfrigérateur (environ 3 heures). 6 portions.

GÂTEAU CHIFFON À LA CITROUILLE

2 1/4 tasses de farine à gâteau tamisée
1 tasse de sucre
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
1/2 c. à thé de gingembre
1/2 c. à thé de muscade
1/8 c. à thé de clou moulu

7 blancs d'oeufs (1 tasse)
1/2 c. à thé de crème de tartre
1/2 tasse de sucre
1/2 tasse d'huile végétale
5 jaunes d'oeufs
1/3 tasse d'eau froide
3/4 tasse de citrouille en conserve ou en purée

Tamiser farine, 1 tasse de sucre, poudre à pâte, sel et épices. Fouetter blancs d'oeufs et crème de tartre pour les rendre fermes mais non secs. Ajouter graduellement 1/2 tasse de sucre et fouetter pour obtenir une meringue ferme et lustrée. Au centre des ingrédients secs, ajouter huile, jaunes, eau et citrouille; battre jusqu'à consistance lisse et incorporer à la meringue. Verser dans un moule tubulaire non graissé de 10 pouces, cuire à 325°F, 65 à 70 minutes. Renverser et laisser refroidir dans le moule. Garnir de glace Écume de mer ou de glace 7 minutes. 8 à 10 portions.

Glace Écume de mer

2 blancs d'oeufs
1 1/2 tasse de cassonade
1/3 tasse d'eau

Pincée de sel
1/4 c. à thé de crème de tartre
1 c. à thé de vanille

Mêler tous les ingrédients sauf la vanille. Cuire au bain-marie en fouettant constamment pour obtenir une meringue ferme (7 à 10 minutes). Retirer du feu, incorporer la vanille.

Imprimé 1961
Réimprimé 1964, 1966
Revisé 1968, 1969

On peut obtenir des exemplaires de cette publication à la:

DIVISION DE L'INFORMATION
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
OTTAWA

15M-5:69